

スマ・ゲー依存離脱プログラム

●勉強時間 1 時間につき 10pt 10pt でスマホ&ゲーム 10 分間使用する権利を獲得

●記入例

3時間勉強したら



10	10	10	10
10	10	10	10

ポイントを使って20分ゲーム
使用時間はタイマー管理



10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10